PRANARŌM

PRANARŌM aromathérapie

Huile de macération - 100% naturelle
Biologique
NPN 80055008

Huile végétale biologique*

# Arnica

## *Arnica montana*

Utilisé traditionnellement en phytothérapie pour aider à soulager la douleur et/ou l'inflammation des muscles et des articulations (p. ex. les entorses, les ecchymoses, les douleurs articulaires).

**Propriétés et usages :** CUTANÉ seulement

Son extrait lipidique possède également ces vertus : utilisée par voie externe pure ou en tant que vecteur d'une série d'huiles essentielles (hélichryse, menthe poivrée ou laurier noble), l'arnica intervient en apaisant les tensions musculaires et en contrôlant les épanchements suite à des coups directs.

---

**RECETTE MINUTE :**
Huile de massage "Bye-bye les bosses": HV Arnica 30 ml + 20 gouttes d'huile essentielle HECT d'Hélichryse italienne et 5 gouttes d'huile essentielle HECT d'Ylang-ylang. Massez la zone concernée plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration.

**INGRÉDIENTS :**
*Arnica montana* (Arnica) (fleur) 20%.
Ingrédients non-médicinaux : Huile d'olive, tocophérols.

**MODE D'EMPLOI :**
Pour adultes (19 ans et plus) et adolescents (13 à 18 ans) appliquer en couche mince et uniforme sur la région atteinte de 3 à 4 fois par jour. Faire pénétrer et/ou masser la peau jusqu'à ce que la préparation disparaisse. Pour usage externe seulement. Éviter le contact avec les yeux et les muqueuses. Ne pas appliquer sur des plaies ou sur une peau endommagée. Ne pas couvrir avec un bandage. Ne pas appliquer avec une source de chaleur externe, tel qu'un coussin chauffant électrique; ceci pourrait résulter en une irritation excessive ou une brûlure de la peau. Ne pas appliquer sur les mamelons ou près de ceux-ci si vous allaiter.

**Mises en garde :** Consulter un praticien de soins de santé si les symptômes persistent ou s'aggravent. **Contre-indications :** Ne pas utiliser si vous êtes allergique aux plantes de la famille des Asteracées/Composées/Marguerites. **Effets indésirables connus :** Une hypersensibilité/allergie peut se manifester. Si tel est le cas, cesser l'utilisation.

***BIO** signifie "issu de l'agriculture biologique" (Contrôle Certisys-BE-01)